



PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

PINBALL

Atividade 3 - "Construir uma rede"

Descrição geral da atividade

A atividade inclui dois jogos especificamente destinados a reforçar a coesão, o conhecimento respetivo e a confiança. Os(As) jogadores(as) serão encorajados(as) a enfrentar um circuito constituído por exercícios curtos em que o resultado se baseia na capacidade de se conhecerem e de confiarem no(a) parceiro(a) para ultrapassarem os défices individuais.

Grupo etário: 10-14 anos

Princípio psicológico: Trabalhar na coesão da equipa	Tempo: 45 minutos
---	--------------------------

PASSO 1 - Conhecemo-nos uns aos outros?

TEMPO: 15 minutos

A atividade destina-se a que os membros da equipa se conheçam melhor uns aos outros. Os(As) jogadores(as) dispõem-se em círculo e efetuam passes a um ritmo crescente (os tempos são ditados pelo(a) treinador(a), que pode decidir tornar a atividade mais ou menos exigente). No entanto, antes de passar para o(a) parceiro(a) seguinte, cada jogador(a) terá de partilhar uma informação sobre si



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Projeto
apoiado pela





próprio(a) que muitos(as) colegas de equipa não conhecem (por exemplo, "Gostava de ser veterinário(a) e tenho dois golden retrievers de que gosto muito"). O(A) jogador(a) pode então optar por passar a bola a um(a) parceiro(a) que saiba menos do que os(as) outros(as), para que este(a) possa aprender algo sobre ele(ela). A atividade também pode ser realizada em 2 ou 3 círculos mais pequenos, tendo o cuidado de reorganizar os grupos várias vezes para que todos(as) aprendam algo sobre toda a gente. Se os(as) jogadores(as) tiverem dificuldade em pensar em algo para dizerem sobre eles(elas) mesmos(as), o(a) treinador(a) pode sugerir tópicos, como por exemplo:

- A comida que detestavas quando eras pequeno(a);
- Algo sobre o teu animal de estimação ou sobre o animal de estimação que gostavas de ter tido;
- A tua disciplina preferida e porquê;
- Quando não estás a jogar futebol, qual é que é o teu passatempo preferido?

Em todos os casos, uma boa dica pode ser começar por passar a bola aos membros mais "tagarelas" da equipa, para que estes possam envolver os outros.

2

PASSO 2 - Estou contigo

TEMPO: 15 minutos

Este segundo jogo consiste em criar coesão através da confiança mútua. As atividades serão todas realizadas em pares que podem ser sorteados ou escolhidos pelo(a) treinador(a). Os critérios para o fazer podem ser: 1) atletas que têm de aprender a trabalhar melhor em conjunto no campo; 2) atletas que não se conhecem muito bem (se for do conhecimento do(a) treinador(a)), ou 3) simplesmente sortear nomes.

Em todos os casos, juntar melhores amigos(as) deve ser evitado, porque o objetivo da atividade é conhecer melhor e confiar também nos(as) colegas de equipa que se conhecem menos. O(A) treinador(a) preparará três estações no campo ([ver o Anexo 3.1](#)) onde cada par permanecerá durante 5 minutos para



Projeto
apoiado pela





efetuar os exercícios. Depois de o(a) treinador(a) apitar, todos os pares passam para a estação seguinte, no sentido dos ponteiros do relógio:

- **A corrida:** à frente de cada par há uma fila de cones coloridos. O(A) treinador(a) decide a cor e o(a) jogador(a) com os olhos vendados deve guiar-se apenas pela voz do(a) seu(sua) parceiro(a) para alcançar o objeto
- **Laços:** o jogo consiste em amarrar os membros do par (pulso e tornozelo) e trabalhar em conjunto para recolher o maior número possível de objetos (por exemplo, cones ou bolas de futebol) espalhados pelo campo
- **Tu completas-me:** um(a) jogador(a) do par estará vendado(a), enquanto o(a) outro(a) terá de se mover ao saltar numa perna só. O(A) segundo(a) jogador(a) deve manter sempre as duas mãos agarradas ao corpo do(a) primeiro(a): mesmo que só saia um, o par tem de recomeçar. Se o(a) segundo(a) jogador(a) tocar no chão com as duas pernas, o par tem de recomeçar. O objetivo é atingir uma meta marcada através de um percurso simples.

PASSO 3 - Debate

TEMPO: 15 minutos

No final da atividade, haverá um debate mediado pelo(a) treinador(a). Para incentivar o debate, o(a) treinador(a) fará uma série de perguntas aos(às) jogadores(as), tais como:

- Aprenderam algo de novo sobre os(as) vossos(as) colegas de equipa?
- Como é que se sentiram durante a segunda atividade? Foi fácil trabalhar em conjunto? Onde é que tiveram mais dificuldades?
- Na vossa opinião, qual era o objetivo destes exercícios?



Projeto
apoiado pela





Mais uma vez, o(a) treinador(a) pode comentar sobre o debate ao fazer referência ao artigo 31.º da Convenção sobre os Direitos da Criança, (que fala sobre o lazer e as atividades recreativas e culturais), por exemplo, "A Convenção sobre os Direitos da Criança afirma que todas as crianças têm o direito de ter um tempo de lazer recreativo, o que também inclui o direito de participar em desportos, independentemente das suas ambições ou da sua experiência anterior. Não é importante ajudarmo-nos uns aos outros para garantir este direito?".

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, tentem aprender algo novo sobre um(a) colega de turma ou sobre um(a) amigo(a) que não conheçam muito bem e digam-lhe algo sobre vocês: esse é o primeiro passo para construir uma nova amizade!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

1. **A confiança, especialmente nas equipas recém-formadas, não é um tema fácil. Nos jogos é importante que os “valentes” sejam titulares. Se ninguém se sentir confiante em fazê-lo, o treinador poderá servir de exemplo.**
2. **Não precisa necessariamente usar vendas se não as tiver. Poderá cobrir os olhos dos jogadores usando coletes, chapéus ou até mesmo um pano. Para unir os jogadores, basta amarrar os atacadores uns dos outros.**
3. **Imprima e utilize as perguntas preparadas para enriquecer a discussão (ou deixe-as prontas no seu telemóvel): fica mais fácil aprofundar os temas se tiverem alguma orientação.**

4

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na coesão da equipa

60 minutos



Projeto
apoiado pela





A atividade é idêntica à descrita acima. No entanto, no PASSO 1 deve ser proposta uma atividade mais desafiante do que simples passes para envolver os(as) jogadores(a) (por exemplo, após o passe, mostrar alguns truques de toques). Os tópicos sugeridos são:

- O que é que queres fazer depois do ensino secundário e porquê?
- Fala sobre uma pessoa famosa que te inspira e porquê;
- O teu filme preferido e porquê;
- Quando não estás a jogar futebol, qual é que é o teu passatempo preferido?

Além disso, o debate final será mais elaborado. As perguntas podem ser:

- Na primeira atividade, aprenderam alguma coisa nova sobre os(as) vossos(as) colegas de equipa? Na vossa opinião, qual é a importância de se conhecerem uns(umas) aos(às) outros(as) numa equipa? Porquê?
- Na segunda atividade, o que é que acharam do trabalho em pares? Quais foram as vossas maiores dificuldades? Porque é que acham que fizemos este exercício?
- Na vossa opinião, qual a importância da coesão e da confiança numa equipa?
- Sentem que estão totalmente unidos(as) como equipa? Em que aspetos é que poderiam melhorar e como?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Cones de cores diferentes	Cones de cores diferentes
Cordas para atar os tornozelos e os pulsos	Cordas para atar os tornozelos e os pulsos
Vendas para os olhos	Vendas para os olhos



Projeto
apoiado pela





Material para criar um percurso simples

Material para criar um percurso simples

Atividade 4 - "Vamos juntos"

Descrição geral da atividade

Os(As) jogadores(as) são divididos(as) aleatoriamente em duas equipas e são submetidos(as) a duas atividades curtas com um denominador comum de "cooperação e coesão". O balanço terá como objetivo encorajar um debate sobre a forma como a colaboração em equipa é essencial para atingir os objetivos e como uma equipa coesa obtém os melhores resultados.

Grupo etário: 10-14 anos

Princípio psicológico: **Trabalhar na coesão da equipa**

Tempo: **45 minutos**

PASSO 1 - A cooperação é a chave para o sucesso

6

TEMPO: 20 minutos

O(A) treinador(a) prepara dois percursos adjacentes idênticos: cada percurso incluirá um slalom, um obstáculo a ultrapassar e a marcação de um golo ([ver o Anexo 4.1](#)). Durante a explicação, o(a) treinador(a) poderá mostrar como é que o percurso deve ser feito com a ajuda de um(a) atleta. O jogo será composto por 3 rondas de 5 minutos, para que todos os membros de cada equipa terminem o percurso. O jogo termina quando todos os membros de uma equipa tiverem completado as tarefas, pelo que a equipa mais rápida será a vencedora. O(A) treinador(a) colocará uma cruz num quadro para assinalar o(a) vencedor(a) de cada ronda ([ver o Anexo 4.2](#)). A equipa que marcar pelo menos 2 pontos será a vencedora. A equipa 1 trabalhará em "modo cooperativo", enquanto a equipa 2 trabalhará em "modo individualista".



Projeto
apoiado pela





- **Modo cooperativo.** Três jogadores(as) de cada vez completarão todas as atividades entrando no campo ao mesmo tempo - poderão passar a bola uns(umas) aos(às) outros(as) quando tiverem completado a sua parte do percurso: neste sentido, um(a) executará o slalom, o(a) segundo(a) ultrapassará o obstáculo e o(a) terceiro(a) marcará o golo. De seguida, os(as) jogadores trocam de papéis. O mesmo esquema de jogo é aplicado até que todos os membros da equipa tenham realizado a atividade.
- **Modo individualista.** Um(a) jogador(a) de cada vez entra no campo e completa todas as atividades individualmente, só nessa altura é que o(a) segundo(a) colega de equipa entra no percurso. O mesmo esquema de jogo é aplicado até que todos os membros da equipa tenham realizado a atividade.

PASSO 2 - Partilhar quando é importante

7

TEMPO: 10 minutos

As equipas estão envolvidas num jogo de futebol de 10 minutos, com uma simples regra adicional: a pontuação de cada golo depende do número de jogadores(as) diferentes da mesma equipa que "tocaram" na bola antes de marcar. Assim, se 4 jogadores(as) diferentes tiverem tocado na bola antes de rematar, esse golo dará 4 pontos à equipa em vez de um. E não só: os pontos serão duplicados se todos(as) os(as) jogadores(as) da equipa tiverem tocado na bola. O(A) treinador(a) pode utilizar um quadro para registar os pontos ([ver o Anexo 4.3](#)). Importante! Para que o jogo seja realizado corretamente, é importante que o(a) treinador(a) explique que o objetivo final continua a ser marcar - para que os(as) jovens sejam levados(as) a jogar de forma semelhante a um jogo de futebol normal, apenas com mais passes e envolvendo os(as) colegas de equipa o mais possível quando a situação de jogo o permitir.



Projeto
apoiado pela





PASSO 3 - Debate

TEMPO: 10 minutos

No final da atividade, haverá um debate mediado pelo(a) treinador(a). Para incentivar o debate, o(a) treinador(a) fará uma série de perguntas aos(às) jogadores(as), tais como:

- Como é que correu? Gostaram das atividades?
- No Jogo 1, como é que se sentiram ao jogar no modo individual? E no modo cooperativo? Encontraram alguma diferença?
- No Jogo 2, o que é que foi diferente do habitual durante o jogo? Porque é que acham que jogaram assim?
- Tentem encontrar uma palavra para designar as atividades (deve ser algo do género "colaboração", "união", etc.).

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, procurem pelo menos uma oportunidade de ajudar alguém: pode ser ajudar a vossa mãe/o vosso pai com as compras ou ajudar um(a) colega de turma com os trabalhos de casa. Usem o poder da colaboração!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **Pode ser útil conversar brevemente com os jogadores durante os exercícios e fazer-lhes perguntas enquanto jogam. Você pode então reservar os 10 minutos finais para discussões após os exercícios.**

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na coesão da equipa

60 minutos



Projeto
apoiado pela





A atividade é idêntica à descrita acima. No entanto, o percurso deve ser mais desafiante de acordo com as capacidades futebolísticas mais desenvolvidas dos(as) participantes mais velhos(as). Além disso, cada uma das três partes do treino terá uma duração de 20 minutos. O debate final será mais elaborado, com base nas competências dialéticas mais desenvolvidas dos(as) adolescentes. As perguntas podem ser:

- Como é que correu?
- No Jogo 1, como é que se sentiram ao jogar no modo individual? E no modo cooperativo? Encontraram alguma diferença? Na vossa opinião, porquê?
- E quanto ao Jogo 2? Como é que se organizaram? Estão satisfeitos(as) com a forma como realizaram a atividade? Qual é a mensagem principal aqui?
- Porque é que acham que fizemos estas atividades? O que é que elas têm em comum? Qual é a mensagem a reter? Tentem encontrar uma palavra para designar este treino (deve ser algo do género "colaboração", "união", etc.).
- Consideram que este valor de coesão é importante na vida quotidiana também? Porquê?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Cones para o slalom	Cones para o slalom
Obstáculo	Obstáculo
Balizas	Balizas



Projeto apoiado pela





Apito	Apito
Anexo 4.1	Anexo 4.1
Anexo 4.2	Anexo 4.2
Anexo 4.3	Anexo 4.3
Marcador	Marcador

Atividade 5 - "Isto é quem nós somos..."

Descrição geral da atividade

Os(As) jogadores(as) serão encorajados(as) a descreverem-se a si próprios(as), selecionando imagens e dizendo o porquê de gostarem de futebol e de estar na equipa. O objetivo é sublinhar a importância da equipa para os seus membros e realçar os valores partilhados.

Grupo etário: 10-14 anos

Trabalhar na identidade da equipa	60 minutos
-----------------------------------	------------

PASSO 1 - Quem és tu?

TEMPO: 30 minutos

Um circuito com três exercícios diferentes e adaptados à idade será desenvolvido pelo(a) treinador(a) (5 minutos para cada exercício). No final de cada exercício, os(as) jogadores(as) poderão escolher uma imagem de entre as disponibilizadas numa caixa colocada em frente ao espaço do circuito. A pergunta a que os(as) jogadores(as) terão de responder é: "Quem és tu? Imaginem que se estão a apresentar a alguém que nunca vos viu. Escolham três imagens que, na vossa opinião, melhor descrevem quem são". As imagens serão divididas em quatro categorias (futebol individual - futebol de grupo - outro individual - outro de grupo) (**ver o Anexo 5.1 - idade 10-14 anos de idade**). **Tenha em atenção que cada clube**



Projeto apoiado pela





pode adaptar e modificar as imagens por outras mais específicas, desde que se enquadrem nas categorias acima mencionadas. Quando o circuito terminar, cada jogador(a) terá um minuto para mostrar as suas imagens (se quiser) e explicar porque é que as escolheu como as mais significativas. Serão utilizados alguns minutos para sublinhar que a maioria dos(as) jogadores(as) escolheu, provavelmente, as imagens relacionadas com o futebol, como demonstração da importância deste desporto nas suas vidas.

PASSO 2 - Quem somos nós?

TEMPO: 20 minutos

No segundo jogo, os(as) jogadores(as) serão convidados(as) a refletir sobre a sua equipa e o que é que fazer parte dela significa para eles(elas). Serão criadas duas equipas e dois pequenos campos de jogos, adequados ao grupo etário, para reduzir o tempo de espera ([ver o Anexo 5.2](#)). Tanto a equipa A como a equipa B serão divididas em dois campos para jogarem o mesmo jogo. O(A) jogador(a) A parte de um lado do campo e o(a) jogador(a) B parte do lado oposto. Desafiar-se-ão mutuamente numa competição de 1 contra 1. O(A) vencedor(a) (ou seja, o(a) primeiro(a) a marcar um golo contra o adversário) terá a oportunidade de seleccionar de uma caixa cheia de rótulos ([ver o Anexo 5.3](#)) aquele que, na sua opinião, melhor responde à pergunta: "O que é que significa para ti seres membro desta equipa?".

11

PASSO 3 - Debate

TEMPO: 20 minutos

No final, todos os rótulos serão reunidos. Todos eles serão lidos em voz alta pelo(a) treinador(a) e os rótulos mais frequentes serão destacados com a ajuda de uma cartolina ([ver o Anexo 5.4](#)). O(A) treinador(a) fará um debate de 15 minutos para sublinhar a importância que a equipa e o facto de fazer



Projeto
apoiado pela





parte do Clube têm para cada jogador(a), a partir de rótulos como "Orgulho", "Amizade", etc. Podem ser utilizadas algumas perguntas de incentivo, como por exemplo:

- Quem quer explicar que rótulo(s) escolheu e porquê?
- O que é que fazer parte desta equipa significa para vocês? É importante para vocês?

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, tentem contribuir para a vossa equipa. Podem fazê-lo de diferentes formas: ao ajudar o(a) vosso(a) treinador(a) a arrumar o material depois do treino, ao ajudar um(a) colega de equipa a aprender uma nova competência, ao se oferecerem para ajudar a organizar os jogos dos membros mais jovens, etc. A decisão é vossa!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **As imagens são necessárias para um bom resultado nesta atividade. Antes da implementação da atividade, reserve um tempo para imprimir e recortar as imagens disponibilizadas no template, ou elaborar suas próprias imagens.**

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na identidade da equipa	45 minutos
-----------------------------------	-------------------

A atividade é semelhante à descrita acima. Naturalmente, na atividade 1 (**ver o Anexo 5.1 - idade 15-18 de idade**), o circuito deve ser adaptado às capacidades futebolísticas dos(as) jogadores(as) mais velhos(as). Além disso, durante a atividade 2, em vez de selecionar a partir de rótulos, os(as) atletas serão convidados(as) a escrever em post-its o que significa para eles(elas) fazer parte do Clube. Durante a fase de debate, os post-its serão lidos e colados na cartolina, agrupando-os por tema principal. As perguntas para o debate podem ser:



Projeto
apoiado pela





- Quem quer partilhar o que escreveu e porquê?
- O que é que fazer parte desta equipa significa para vocês?
- Diriam que serem membros desta equipa é uma parte importante de quem são? Orgulham-se disso?
- A opinião dos(as) vossos(as) colegas de equipa é relevante para vocês? Confiam neles(as)? Admiram-nos(as)? Acham que partilham os mesmos valores?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Material adequado para o circuito	Material adequado para o circuito
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Balizas	Balizas
Apito	Apito
Anexo 5.1	Anexo 5.1
Anexo 5.2	Anexo 5.2
Anexo 5.3	Anexo 5.3
4 caixas para colocar as imagens/rótulos	3 caixas para colocar as imagens
Cartolina	Post-its
Marcador	3 ou 4 canetas/marcadores para os jogadores
	Cartolina
	Marcador



Projeto apoiado pela





Apêndice

Materiais para a Atividade 5 "Isto é quem nós somos... "

Anexo 5.1



Projeto apoiado pela





Projeto apoiado pela





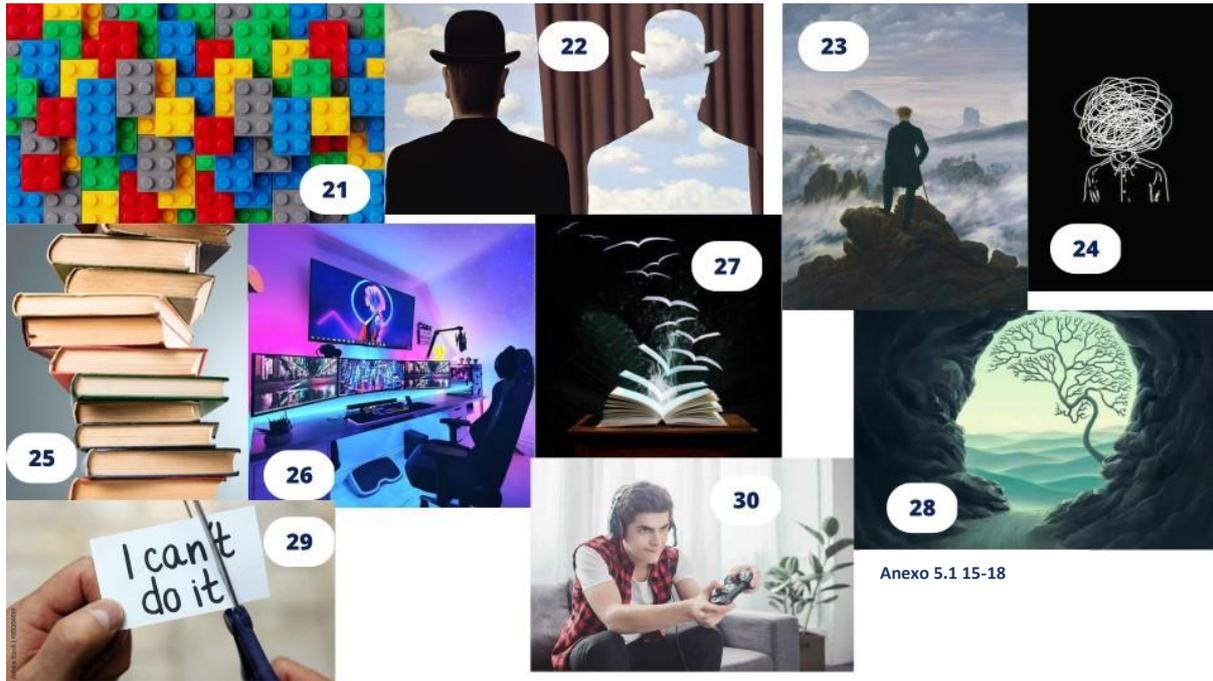
Anexo 5.115-18

Anexo 5.110-14



Projeto apoiado pela





Anexo 5.1 15-18



Projeto apoiado pela





Anexo 5.2



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Projeto
apoiado pela

